

Согласовано
Директор МБОУ СШ № 73
Ермолина Н.Е.
« 29 » 09 2023г.

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
Вострокнутов Н.С.
« 29 » 09 2023г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в МБОУ СШ № 73

в возрасте от 7 до 11 лет

г. Архангельск

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая	200,00	5,04	7,63	31,04	214
2	2	Бутерброд с повидлом	45,00	2,14	4,08	22,72	134
3	685.	Чай с сахаром и молоком	210,00	1,55	1,62	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	100,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			555,00	9,13	13,73	75,91	465,24
Обед							
1	132	Рассольник Ленинградский	200,00	5,64	10,29	14,57	171,12
2	277	Гуляш из отварного мяса	90,00	10,12	17,50		208,01
3	520	Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным горошком	150(130/20)	3,33	4,10	17,55	122,83
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
	634	Компот из клубники (свежезам.)	200,00	0,12	0,03	11,57	47,70
Итого				24,89	32,72	79,21	

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	70,00	10,61	7,41	9,41	154
2	601.	Соус сметанный с томатом	30,00	0,52	0,97	2,89	20
3	516.	Макаронные изделия отварные	150,00	5,31	6,2	28,71	200
4	576	Гарнир из свежих огурцов	20,00	0,20	0,00	1,10	5
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	30,00	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	210,00	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			510,00	19,02	14,85	66,59	488,00
Обед							
1	168	Суп-пюре из разных овощей	200,00	4,32	5,344	14,488	124,2
2	551	Гренки из пшеничного Хлеба	10,00	1,08	0,12	6,79	32,78
3	261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	110(70/40)	9,28	4,44	11,49	122,90
4	126	Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец	160 (130\30)	2,73	5,15	18,06	136,47
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
6	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого				23,53	15,90	105,11	668,91

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	120,00	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20,00	1,44	1,7	11,1	66
3	1011	Батон нарезной порция	40,00	3	1,16	20,56	105
4	686	Чай с лимоном	220,00	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Яблоки св.	100,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			500,00	22,85	17,99	72,89	555,00
Обед							
1		Икра морковная	60,00	1,39	4,86	5,69	71
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,50	4,26	6,28	85
3		Плов со свининой	200,00	14,38	27,81	34,4	482
4	пром	Хлеб ржано-пш.	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	700	Напиток клюквенный	200,00	0,08	0,03	10,01	42,34
Итого				24,64	32,90	86,21	783,74

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277	Гуляш из отварного мяса	80,00	8,16	16	3,54	194
2	520.	Пюре картофельное	150,00	3,11	7,12	15,77	152
3	576.	Гарнир из соленых огурцов	15,00	0,46	0,03	0,25	2
4	1011	Хлеб пшеничный порция	40,00	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай с ягодами (свежесам.)	216,00	0,16	0,04	10,44	43
Итого по группе			501,00	14,93	23,51	49,68	485,00
Обед							
1	110	Борщ с капустой и картофелем	200,00	5,44	10,14	9,79	156,07
2	431	Печень по-строгановски	90,00	11,58	7,12	5,24	131,51
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со св. помидорами	160 (130\30)	160,00	7,78	5,34	34,79
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,08	0,07	11,98	48,26
Итого				182,78	25,91	67,87	545,03

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	341	Котлеты "Школьные"	70,00	10,32	13,89	9,75	206
2	601.	Соус сметанный с томатом	30,00	0,52	0,97	2,89	20
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	130,00	3,09	6,06	32,07	196
4	576	Гарнир из свежих огурцов	30,00	0,21	0,03	0,57	3
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	30,00	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	210,00	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			500,00	16,52	21,22	69,76	534,00
Обед							
1	078	Салат из свеклы	60,00	0,88	3,65	5,13	56,86
2	139	Суп карт. с горохом	200,00	7,18	4,33	16,14	131,70
3	488	Птица, тушеная в соусе с овощами	200,00	13,48	15,92	23,87	285,85
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	505	кисель "Витошка" с витаминами	200,00			23,50	95,00
Итого				27,22	24,70	104,16	743,81

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба	200,00	5,62	5,67	30,16	196
2	2	Бутерброд с повидлом	45,00	2,14	4,08	22,72	134
3	685.	Чай с сахаром и молоком	210,00	1,55	1,62	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	100,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			555,00	9,71	11,77	75,03	447,24
Обед							
1	135	Суп из овощей	200,00	4,57	6,26	9,33	112,8
2	312	Кнели куриные	70,00	19,83	16,50	6,18	253,17
3	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом	170(150\20)	4,01	4,63	40,59	220,43
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого				34,53	28,24	110,38	838,96

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	80,00	12,55	15,48	4,1	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	150,00	5,31	6,2	28,71	200
3	576	Гарнир из консервированного горошка	20,00	0,62	0,0	1,30	8
4	1011	Хлеб пшеничный порция	40,00	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	210,00	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			500,00	21,62	22,07	63,51	544,00
Обед							
1	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	200,00	6,18	3,35	15,24	121,88
2	461	Тефтели мясные	100 (70\30)	9,57	11,35	11,10	186,46
3	508	Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со св. помидорами	160 (130\30)	7,78	5,34	34,79	218,45
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	633	Компот из яблок и клубники	200,00	0,08	0,06	11,34	46,66
Итого				29,29	20,90	107,99	747,85

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436	Жаркое по-домашнему	200,00	10,40	20,68	22,78	331
2	576	Гарнир из соленых огурцов	40,00	0,28	0,04	0,76	4
3	1011	Хлеб пшеничный порция	50,00	3,8	0,4	24,6	117
4	685	Чай с сахаром	210,00	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			500,00	14,58	21,14	58,14	492,00
Обед							
1	078	Икра морковная	60,00	1,22	3,07	6,33	52,42
2	110	Борщ с капуст. и картофелем	200,00	5,44	10,14	9,79	156,07
3	478	Запеканка картофельная с рыбным фаршем	180,00	13,82	7,64	26,42	225,09
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	639	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,44	0,05	18,76	78,16
Итого				26,60	21,70	96,82	686,14

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462	Голубцы ленивые	80,00	8,00	10,28	12,49	173
2	587.	Соус томатный	40,00	0,46	2,06	2,63	31
3	520.		150,00	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	50,00	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай с ягодами (свежезам.)	216,00	0,16	0,04	10,44	43
Итого по группе			536,00	15,53	19,90	65,93	516,00
Обед							
1	124	Щи из св. капусты с картофелем	200,00	6,95	5,9	7,31	115,07
2	468	Оладьи мясные	90,00	14,13	13,98	11,19	209,84
3	587	Соус томатный	30,00	0,33	1,55	1,93	24,00
4	508	Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом	180(160\20)	4,01	4,63	40,59	220,43
5	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
6	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
7	636	Компот из яблок и апельсинов	200,00	0,16	0,07	12,13	50,70
Итого				31,26	26,93	108,67	794,44

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецеп туры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	150,00	8,31	9,12	26,12	228
2	1	Бутерброд с маслом	35,00	2	3,89	15,09	97
3	686	Чай с лимоном	220,00	0,16	0,03	13,2	54
4	627.	Яблоки св.	100,00	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			505,00	11,19	13,44	64,21	425,90
Стоимость			87,68 руб.				
Обед							
1	078	Икра свекольная	60,00	1,42	2,76	7,48	61,47
2	138	Суп картофельный с крупой гречневой	200,00	5,00	5,85	14,47	135,10
3	276	Рагу из цыплят-бройлеров	200,00	16,23	18,54	18,87	302,00
4	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,64	0,48	15,84	80,40
5	пром	Хлеб пшеничный	40,00	3,04	0,32	19,68	94,00
6	705	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,08	0,07	11,98	48,26
Итого				28,41	28,02	88,32	721,23